

כריך טונה לילדים



רכיבים

- טורטייה תירס
- פחית טונה משומרת בשמן
- כף מיונז
- כפות גרגירי תירס
- פלפל אדום חתוכה לקוביות
- כפות מיץ לימון
- לפי הטעם מלח

הכנה

1. מכינים את סלט הטונה: מערבבים טונה עם מיונז, מיץ לימון, מלח, תירס וגמבה.
2. ממלאים את הטורטייה (ניתן להמיר את הטורטייה בשתי פרוסות לחם, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון) בסלט הטונה, או את הלחם שבחרתם.
3. אורזים יפה כך שהמילוי לא יתפזר, רצוי בניילון נצמד.

10 דקות

1 serving 1